esteira ep 3300

esteira ep 3300

É PROIBIDO PARAR!

Polimet®

Para sua segurança, consulte um médico e faça uma avaliação física antes de qualquer programa físico.

Divisão Fitness
Rodovia Acesso José Sartorelli, s/n - Km 02
Parque das Árvores - Boituva-SP
CEP 18550-000
Brasil - Cx. Postal 143
Fone/fax: + 55 (15) 3363-8888

Polimet 30 anos
Ultrapassando limites

Guarde este manual para consultas futuras.
Leia atentamente antes da utilização do produto.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Polimet®

SAC: 0800 773 2025 *fitness@polimet.com* *www.polimet.com*

Para sua segurança, consulte um médico e faça uma avaliação física antes de qualquer programa físico.

Parabéns, você acaba de adquirir um produto com a qualidade Polimet. Prático e confortável, a ESTEIRA EP 3300 Polimet te proporcionará momentos maravilhosos de exercícios com muito conforto e segurança.

Este manual é seu guia. Guarde-o para consultas futuras.

Você maximiza energia e força obtendo RESULTADOS. Faça e comprove você mesmo.

Para sua segurança, verifique se todos os encaixes estão devidamente fixados antes de começar qualquer exercício.

Durante a leitura você vai conhecer os componentes que acompanham a sua nova esteira e o processo de montagem.

Aproveite-o ao máximo!

Equipe Polimet.

GARANTIA

GARANTIA LIMITADA PARA EQUIPAMENTOS PROFISSIONAIS

Leia por favor os termos e condições desta garantia antes de utilizar a Esteira EP 3300 Polimet. Ao utilizar o equipamento, você está concordando em seguir os seguintes termos e condições da garantia.

Garantia Limitada de 12 meses

A Polimet Indústria e Comércio Ltda, garante o produto livre de defeitos em materiais de fabricação para os períodos de garantia estabelecidos abaixo.

Esta garantia aplicar-se-á somente em defeitos descobertos durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto. Peças consertadas ou trocadas nos termos desta garantia não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia originalmente estipulado.

Condições Gerais de Garantia:

A Polimet assegura ao usuário deste equipamento, a garantia total a contar da data de compra indicada na Nota/Cupom Fiscal de venda emitida pela Polimet ou seu revendedor credenciado.

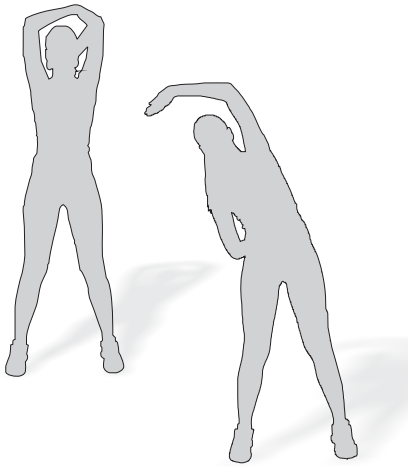
A montagem e regulagens do produto deve seguir corretamente conforme as instruções ilustradas neste manual.

Todas as despesas de transporte para troca ou reposição de peças correm por conta da Polimet durante os primeiros 15 (quinze) dias a contar da data de emissão da nota/cupom fiscal. Após esse período, as despesas com deslocamento correm por conta e risco do cliente.

Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com a Polimet ou uma assistência autorizada em menos de 30 dias depois de descobrir qualquer não conformidade e deixar o produto disponível para inspeção da Polimet ou de sua assistência técnica.

ATENÇÃO – a garantia não cobre ferrugem por falta de limpeza suor e/ou maresia.

AQUECIMENTO / ALONGAMENTO



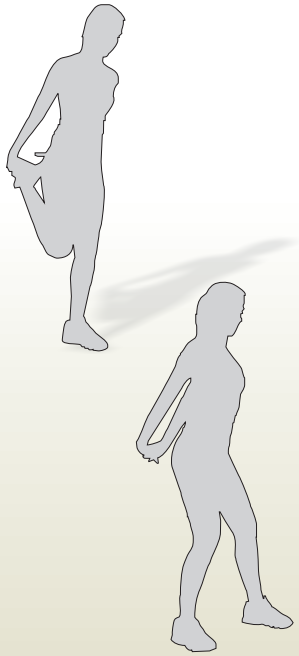
O aquecimento é importante, pois previne lesões nas estruturas musculares, ligamentos e ósseas, além de estimular os músculos a receberem uma carga mais intensa, melhorando a amplitude dos movimentos e a circulação sanguínea da musculatura a ser trabalhada.

Em pé, com as mãos segurando nos antebraços, force os braços para trás da cabeça.
Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos.
Repita mais 2 vezes.

Em pé, afastando lateralmente as pernas, braço esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada braço.

Em pé, afastando bastante as pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou o mais próximo a ela.
Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada perna.

Em pé, segure com a mão direita no cotovelo esquerdo, tracione o cotovelo horizontalmente girando o tronco e a cabeça para o mesmo lado.
Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada braço.



Em pé, flexione uma das pernas com a ajuda das mãos, tracionando até o encontro da perna com a coxa. Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada perna.

Em pé, com afastamento ântero-posterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas
na coxa, force o tronco para baixo até seu limite máximo. Permaneça nessa posição
de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada perna.

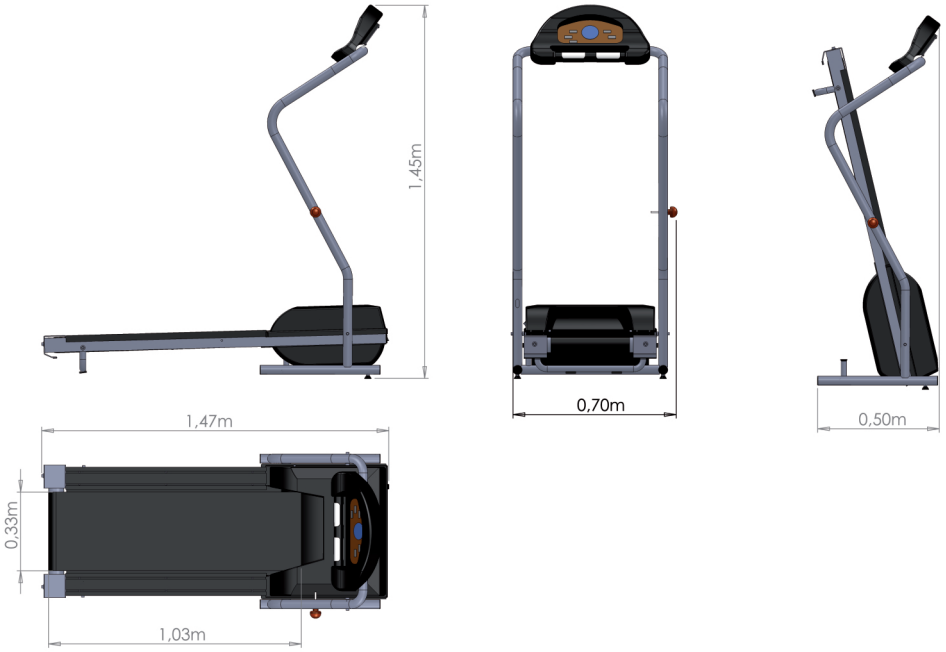
Em pé, corpo ereto com as mãos entrelaçadas nas costas, faça a extensão máxima do ombro.
Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos. Repita mais 2 vezes.

Em pé, com uma das pernas sobre um apoio (adequando à sua altura), com as mãos sobre o joelho, force o tronco para a frente o máximo que puder.
Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada perna.

ÍNDICE

Especificação técnica.....4
Instalação e ajuste da lona..... 5
Instruções do painel..... 6
Manutenção periodica e armazenamento..... 7
Benefícios..... 8
O benefício da atividade física..... 8
Aquecimento / alongamento..... 9
Exercícios.....10
Garantia.....11

ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA



DADOS TÉCNICOS

Dimensões da embalagem: largura 0,70m, altura 0,51m, comprimento 1,45m
Dimensões maximas do produto: largura 0,70m, altura 1,45m, comp. 1,47m
Peso s/ embalagem: 41,5kg
Peso c/ embalagem: 46,5kg
Motor: 2.1HP CC
Tensão: Bi volt (110/220 v)
Velocidade máxima: 15 km/h
Área de lona: 1,03 X 0,33m
Capacidade máxima de carga: 120 kg

BENEFÍCIOS

1. Uma série de exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos por dia, 2 a 3 vezes por semana ajuda o condicionamento cardiorespiratório, isso faz com que o coração fique forte e eficiente.
2. Eleva o metabolismo basal, isto significa que mesmo estando em repouso, o seu metabolismo será alto, isso ajuda a manter os níveis de colesterol e triglicérides normais.
3. Eleva a absorção de sais minerais (cálcio, sódio, potássio, etc...) que impulciona maior resistência óssea e evita a osteoporose.
4. Maior consumo de energia, previne aumento de peso e gordura corporal.
5. Melhora os reflexos musculares, fazendo com que a pessoa fique mais ágil.

O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA

1. Auto-estima

A prática de exercícios físicos engrandece a confiança da pessoa.

2. Capacidade mental

Pessoas ativas mostram reflexos rápidos, nível alto de concentração e memória excelente.

3. Colesterol

Exercícios físicos aumentam os níveis de Lipoproteína de Alta Densidade, chamado de o "bom colesterol" no sangue, que diminui os riscos de doenças cardíacas.

4. Depressão

Pessoas depressivas, com níveis branda ou moderada da doença e que sejam praticantes de exercícios físicos (pelo menos 3 vezes na semana) melhoram seu estado.

5. Doenças crônicas

Pessoas sedentárias ficam duas vezes mais propensas em desenvolver doenças cardiorespiratorias, a atividade física constante diminui essa tendência além de regular a taxa de açúcar no sangue fazendo com que seja reduzido o risco de diabetes.

6. Envelhecimento

Ao fortificar os músculos e o coração e suavizar a diminuição das habilidades físicas, os exercícios ajudam ainda manter independência física e agilidade no trabalho, dificultando o envelhecimento.

7. Ossos

Exercícios regulares de musculação, são fundamentais na construção e na manutenção da massa óssea.

8. Sono

Quem pratica exercícios, dorme com mais facilidade, adquire um sono mais tranquilo e acorda com mais disposição.

9. Ansiedade e Estresse

Durante a atividade física é liberado hormônios que ficam acumulados durante os momentos de estresse.

A prática de exercícios provoca na pessoa uma sensação de tranquilidade.

MANUTENÇÃO PERIÓDICA E ARMAZENAMENTO

Manutenção Periódica

Para manter sua esteira sempre em boas condições, alguns cuidados são necessários.

ATENÇÃO: Antes de iniciar a manutenção em sua esteira desligue-a totalmente a fim de evitar acidentes.

Manutenção diária

Com um pano umedecido em água, remova a poeira que se acumula nas laterais do deck, na extensão da lona, na carenagem e no painel.

Com um pano levemente umedecido em álcool, limpe todo o suor que se acumula sobre a esteira a fim de evita oxidação do seu equipamento.

ATENÇÃO – a garantia não cobre ferrugem por falta de limpeza suor e/ou maresia.

A cada 20 horas de uso

Aplique lubrificante a base de silicone recomendado pelo fabricante no local indicado na imagem ao lado.

A falta de lubrificação ocasionara um desgaste prematuro do deck e da lona. A garantia não cobre lona e deck devido a não lubrificação.

A cada 150 horas de uso

Afrouxe os parafusos do rolo traseiro e faça uma limpeza com um pano umedecido em álcool, em todo o deck da esteira removendo todo o lubrificante existente.

Reaperte os parafusos do rolo e faça a regulagem da lona (conforme informações anteriores).

Lubrifique a lona (conforme informações anteriores).

Armazenamento

Guardar o equipamento em um ambiente limpo e seco. Assegurar que o interruptor esteja desligado e desconectado da tomada.

INSTALAÇÃO E AJUSTE DA LONA

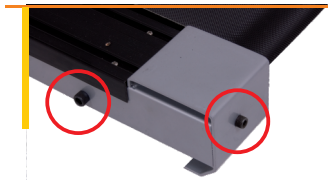
Instalação

É obrigatória a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar qualquer tipo de descarga elétrica.

Ao conectar ou desconectar o cabo da tomada certifique-se de que o interruptor esteja na posição “Desligada”.

ATENÇÃO: antes de ligar sua esteira na rede elétrica verifique se a voltagem da rede esta de acordo com a voltagem da esteira (220V ou 110V).

Ajuste da lona



A lona da Esteira EP-3300 vem pré-ajustada de fábrica. Mas cada usuário tende a forçar mais um lado ou o outro, por isso é importante que cada usuário faça o ajuste conforme sua necessidade.

O ajuste da lona é feito a partir dos parafusos existentes na parte traseira da esteira. Para este ajuste enviamos também uma chave compatível.

Certifique-se de que a esteira esteja em um local plano, e ajuste os pés como na imagem ao lado.

Para os ajustes na lona aconselhamos deixar a esteira ligada em uma velocidade entre 4 e 5 km/h.

Lona patinando

Gire ambos os parafusos em sentido horário para que se estique a lona (cuidado, esticar a lona em excesso pode causar dano a mesma).

Lona movendo para a esquerda:

Gire o parafuso do lado esquerdo em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado direito em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga a sua centralização.

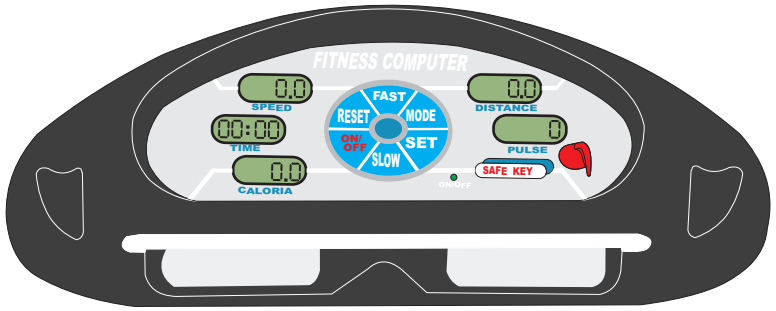
Lona movendo para a direita.

Gire o parafuso do lado direito em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado esquerdo em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga sua centralização.

Inclinação

A esteira conta também com uma regulagem de inclinação para intensificar ou não o esforço.

INSTRUÇÕES DO PAINEL



Botões:

ON/OFF: Liga ou desliga sua esteira

RESET: Zera as informações do painel

FAST: Aumenta a velocidade da esteira

SLOW: Diminui a velocidade da esteira

Janelas:

SPEED: Informa a velocidade (Km/h).

TIME: Tempo de exercício.

CALORIE: Esta função informa as calorias gastas durante o exercício.

DISTANCE: Esta função indica a distância percorrida em quilômetros.

PULSE: Esta função indica o ritmo cardíaco por minuto.

SAFE KEY: A esteira trabalhará somente se a chave de segurança for conectada no compartimento do painel.

Inserir a chave de segurança e una o grampo na peça da cintura de sua roupa. Em caso de problema, onde é necessário o desligamento do motor imediatamente, simplesmente tirar a chave de segurança fora do painel puxando a corda. Para ligar outra vez a esteira, você deve conectar novamente a chave de segurança na posição indicada no painel.

Teclas e funções

MODE

Use o botão “MODE” para o modo de configuração, e percorrer as janelas como abaixo.
TIME > DISTANCE > CALORIES > PULSE

SET

Pressione "SET" para definir o valor desejado. Se você segurar essa tecla durante dois segundos, você pode avançar o valor da função em um ritmo mais rápido.

a) Tempo de exercício de programação:
Pressione "MODE" para avançar para a janela de tempo, então use "SET" para entrar no tempo desejado. Cada vez que pressionar a SET irá avançar do tempo por um minuto.

b) Programação por distância:
Pressione "MODE" para avançar para a janela de distância, então use "SET" para entrar com a distância a ser percorrida. Cada vez que pressionar a SET vai avançar distância de 0,5km.

c) Programação por calorias:
Pressione "MODE" para avançar para a janela calorias, então use "SET" para entrar com a quantidade de calorias que deseja queimar. Cada vez que pressionar a SET vai avançar calorias por 10 Kcal.

d) Programação por batimento cardíaco
Pressione "MODE" para avançar para a janela de pulso, em seguida, usar o "SET" para entrar o seu limite de altura desejada e baixa taxa de pulso. Cada vez que pressionar o botão SET vai avançar 5 pontos a pulsação. Se a sua taxa de pulso é menor que o desejado, será emitido um sinal sonoro também para lembrá-lo para continuar o seu exercício.

RESET

Pressionar tecla RESET irá limpar os valores de TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS e PULSE individualmente.
Se você mantenha pressionada esta tecla por 2 segundos, todos os valores (exceto a pulsação máxima e mínima) retornarão a zero simultaneamente.

Nota

1. Quando não for pressionada qualquer tecla por mais de 5 segundos, ou não haver caminhada, o visor voltará ao normal.
2. O computador inicia automaticamente quando uma das teclas é pressionada ou quando houver movimento na esteira.
3. No display normal, certifique-se o símbolo do coração aparece no visor antes de medir a pulsação. O símbolo do coração desaparecerá automaticamente para economizar energia quando não for pressionada qualquer ou parar de medir (cerca de 30 segundos). Pressionando "SET" ou "RESET" o símbolo do coração acenderá novamente.